



ASESMEN SUMATIF AKHIR SEMESTER GENAP

MI HIDAYATUL MUBTADIIN DEMPEL

TAHUN PELAJARAN 2024/2025

Mata Pelajaran : PJOK	Hari/Tanggal : Kamis , 6 Juni 2024
Kelas : 3 (Tiga)	Waktu : 90 menit

I. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, atau c pada lembar jawaban yang benar!

- Berikut yang bukan merupakan latihan keseimbangan statis adalah ...
 - Sikap belalai gajah
 - Sikap kapal terbang
 - Berdiri dengan satu kaki diangkat
 - setengah-setengah
- Gerakan keseimbangan dibagi menjadi dua, yaitu ...
 - Individu dan kelompok
 - Sikap belalai gajah dan kapal terbang
 - Statis dan dinamis
 - Keseimbangan kaki dan tangan
- Latihan keseimbangan yang dilakukan dengan berdiri di tempat atau diam tanpa berpindah tempat disebut dengan latihan keseimbangan ...
 - Statis
 - Dinamis
 - Kombinasi
 - Kelompok
- Posisi badan pada saat melakukan gerakan kapan terbang adalah ...
 - Tegak lurus
 - Condong ke depan
 - Condong ke belakang
 - Condong ke samping

5. Gerakan keseimbangan dengan menirukan kepala gajah yang memiliki belalai disebut dengan ...
- A. Sikap belalai gajah
 - B. Sikap kapal terbang
 - C. Sikap kupu-kupu
 - D. Keseimbangan dengan egrang
6. Permainan lompat tali dimainkan minimal...orang
- A. 1 C. 3
 - B. 2 D. 4
7. Egrang biasanya terbuat dari...
- A. Besi C. Bambu
 - B. Plastik D. Kardus
8. Peralatan atau alat yang dipakai pada saat melakukan permainan balap karung adalah ...
- A. Karung terigu
 - B. Kardus
 - C. Kelereng
 - D. Egrang
9. Permainan lenggang rotan berasal dari daerah...
- A. Lampung C. Aceh
 - B. NTT D. Manado

10. Permainan tradisional berikut ini yang dapat melatih kelentukan pinggang adalah ...

- A. Lompat tali
- B. Egrang
- C. Balap karung
- D. Lenggangrotan

11. Gerakan ritmik disesuaikan dengan ...

- A. Langkah kaki
- B. Irama dan musik
- C. Gerakan senam
- D. Gerakan tangan

12. Posisi awal yang tepat saat gerakan menggelundung ke samping dalam senam ritmik menggunakan bola adalah...

- A. Jongkok kaki tertutup
- B. Jongkok kaki terbuka lebar
- C. Berdiri kaki tertutup
- D. Berdiri kaki terbuka lebar

13. Gerak langkah biasa dalam senam irama disebut dengan...

- A. Loppas
- B. Balanspas
- C. Bijtrekpas
- D. Galoppas

14. Aktivitas terapung di atas permukaan air disebut dengan ...

- A. Menyelam
- B. Berenang
- C. Mengambang
- D. Melayang

15. Posisi tubuh pada saat melakukan lompat memutar badan adalah...

- A. Ketika di udara, posisi badan tetap tegak lurus
- B. Ketika mendarat posisi tubuh tetap sama
- C. Terdapat gerakan memutar badan ketika berada di udara
- D. Posisi tubuh diluruskan

16. Seseorang sudah bisa dikatakan bisa melakukan gerakan mengambang di air apabila ...
- A. Posisi tubuh berada di bawah permukaan air
 - B. Hanya kepala yang ada di permukaan air
 - C. Posisi tubuh sejajar dengan permukaan air dan bisa melakukan pernapasan
 - D. Tubuh tenggelam ke dasar air
17. Jika berlatih mengambang di kolam menggunakan tepi kolam, gerakan yang dilakukan adalah...
- A. Menarik tubuh dengan gerakan tolakan maju mundur
 - B. Menurunkan dan menaikkan tubuh secara berkala
 - C. Melepaskan pegangan dan memegang kembali tepi kolam
 - D. Berjongkok ke dasar kolam
18. Berikut yang **bukan** merupakan tata tertib saat berada di kolam renang adalah ...
- A. Menggunakan pakaian renang
 - B. Tidak mengotori kolam renang
 - C. Berenang sesuai kedalaman kolam
 - D. Segera melompat ke kolam
19. Jika kita berada di kolam renang atau di pantai ,maka kita harus...
- A. Berenang sepuasnya
 - B. makan dan minum di kolam renang atau pantai
 - C. bermain gawai sambil berenang
 - D. menaati tata tertib yang ada

20. Posisi rotan ketika hendak melakukan gerakan memutar dalam permainan lenggang rotan adalah ...
- A. Dikepala
 - B. Samping pinggang
 - C. Lutut
 - D. Bahu